

**ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Ю.В.Сак, Ю.К.Рахматов

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

Наиболее сложным аспектом в лыжной подготовке будущих учителей начальных классов является овладение теоретико-методическими знаниями и техникой передвижения на лыжах, необходимой для ее качественной демонстрации учащимся.

Предполагалось, что физическое воспитание будущих учителей начальных классов с применением разработанной методики проведения занятий по лыжной подготовке с использованием активных методов обучения для формирования теоретико-методических знаний, имитационных упражнений лыжника для технической подготовки, упражнений на развитие координационных способностей для специальной физической подготовки, проводимых в помещении с чередованием занятий на лыжах, окажет положительное влияние на функциональное состояние студенток опытных групп.

Методика проведения занятий по лыжной подготовке в опытных группах во время формирующего педагогического эксперимента положительно отразилась на показателях функционального состояния студенток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп.

Процесс лыжной подготовки положительно сказался на развитии функции системы дыхания и сердечно-сосудистой системы. В пробе Генчи получен достоверный сдвиг по времени задержки дыхания на выдохе как в ЭГ, так и в КГ соответственно на 13,5 % (с $25,7 \pm 6,3$ с до $29,7 \pm 5,9$ с, $p < 0,05$) и на 11,9 % (с $25,2 \pm 5,3$ с до $28,6 \pm 5,3$ с, $p < 0,05$), что указывает на повышение способности организма студенток противостоять недостатку кислорода.

Время задержки дыхания на выдохе в ЭГ и КГ осталось на уровне нормы (25-30 с).

Функциональное состояние вестибулярной системы – один из существенных моментов успешного осуществления спортивной деятельности. Высокая вестибулярная устойчивость является свидетельством резервных возможностей организма человека. Она позволяет успешно формировать профессионально важные двигательные навыки, способствует освоению двигательной программы при занятиях физической культурой [1, с. 148; 2, с. 88; 3, с. 72 и др.]. Экспериментальная методика оказала существенное влияние на повышение порога чувствительности вестибулярного анализатора у будущих учителей начальных классов ЭГ. Так, время выполнения пробы Яроцкого в этой группе изменилось под влиянием упражнений на статическое равновесие на 23,4 % (с $16,4 \pm 6,0$ с до $21,4 \pm 4,8$ с, $p < 0,01$), а в КГ – на 18,9 % (с $15,9 \pm 6,1$ с до $19,6 \pm 6,1$ с, $p > 0,05$).

Показатель статокINETической устойчивости у студенток исследуемых групп изменился неравнозначно. Достоверно увеличилось время высокого стояния на пальцах без зрительного контроля в ЭГ на 32,3 % (с $6,1 \pm 3,2$ с до $9,0 \pm 3,3$ с, $p < 0,01$), и недостоверно – в КГ на 25,8 % (с $6,6 \pm 4,7$ с до $8,9 \pm 4,7$ с, $p > 0,05$).

Оценивая результат реагирования организма занимающихся в ЭГ на предложенную физическую нагрузку, мы получили результаты, характеризующие адаптационные способности вегетативных функций их организма как следствие эффективности занятий лыжной подготовкой по разработанной нами методике.

Установлено положительное, но не существенное, изменение величины индекса Гарвардского степ-теста у представительниц ЭГ на 2,9 %, в КГ – на 2,4 %, имеющей, согласно действующих критериев для данного возраста и пола, уровень «ниже среднего».

По остальным показателям функционального состояния (проба Штанге и проба Ромберга) в рассматриваемых группах за период эксперимента динамика была положительной, но не существенной ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ показателей функционального состояния после завершения эксперимента указал на отсутствие достоверных отличий между занимающимися ЭГ и КГ ($p > 0,05$).

Анализ показателей функционального состояния занимающихся выявил то, что средства для развития координационных способностей, применяемые в ЭГ в основной части занятий, способствовали выраженной позитивной динамике показателей, обеспечивающих функцию равновесия.

Литература

1. Геселевич, В.А. Медицинский справочник тренера / В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с.
2. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Л.И. Абросимова [и др.]; под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
3. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304с.